

運動・栄養・休養

二十九



「」はんがおいしく食べられ  
る」「元気に働くことができる」  
「家族や親しい人と楽しい時間  
が過ごせる」など、その人らし  
く社会生活を気持ちよく送るこ  
とができる状態（生活の質の向  
上）であるためには、何が必要  
でしょうか？

図にも示した通り、豊かで充  
実した生活は、経済的なゆとり  
(労働など)、家族、人・地域の  
ネットワーク、生きがいなどで  
支えられています。そして、そ  
の土台となるものが「健康」です。

- 健診は、あなたのからだを  
チェックする「健康の通信簿」
- 糖尿病などの生活习惯病は、

健康のありがたみや重要性は、誰にとっても同じものです。しかし、日々忙しく暮らして いる私たちにとって健康は、意識しにくいものです。

## “豊かな生活を支えるために～あなたの「健康通信簿」は？～”



こで、健康をチェックする、健診が有効です。健診を受け、自分の体を客観的・定期的にチェックしましょう。

町では、健診結果を生活に生かすために、毎週月曜日に健康相談を行っています。電話でも相談に応じますので、ぜひご利用ください。

今回から、ヘルシー＆介護では、健康管理・疾病予防から介護予防までをシリーズで掲載します。ぜひ、ご覧ください。

今月の担当  
保健師  
下地  
初美

— 分護 · 支援 · 予防

# わたしたちの国民年金

よくある質問 Q&A

Q…現在、会社員として厚生年金に加入しています。大学生時代と就職するまでの間、国民年金に加入していましたが、保険料は免除されました。将来、保険料が免除されていた期間は年金が減額されると聞きましたが、今からでも納入することはできないのでしょうか？

A…10年以内であれば保険料を古い期間から順に納付（追納）することができます。

保険料が免除された期間は、免除承認内容により、将来年金額への反映割合が変わってきます。また、猶予（学生納付特例制度、若年者納付猶予制度）された期間は、将来受ける年金の

受給資格期間には算入されますが年金額には反映されません。

つまり、全額納付した場合と比べて将来受ける年金額が少なくなるわけです。将来受け取る年金額を増やすために追納することをお勧めします。

#### ○問合せ 町民課戸籍年金係

(**47-2203** 役場 1 階 窓口 1 番)

平成23年度中に追納する場合の金額（1か月分）				
	全額免除	¼納付 (¾免除)	½納付 (半額免除)	¾納付 (¼免除)
13年度分	15,350円	—	—	—
14年度分	14,760円	—	7,380円	—
15年度分	14,540円	—	7,270円	—
16年度分	14,340円	—	7,170円	—
17年度分	14,380円	—	7,190円	—
18年度分	14,440円	10,830円	7,220円	3,610円
19年度分	14,470円	10,840円	7,230円	3,610円
20年度分	14,580円	10,940円	7,290円	3,640円
21年度分	14,660円	10,990円	7,330円	3,660円
22年度分	15,100円	11,320円	7,550円	3,770円



渡部 隆さん  
(栄町 57歳)

「地域の安全・安心を守ります」、4月1日付で、北見警察署訓子府駐在所長として着任した渡部 隆さん。もと北見市の出身で、故郷の近くで勤務することを喜んでいます。現在、地理などを覚える毎日です。

「昭和52年に大学を卒業後、民間企業に就職しましたが、53年10月1日付で警察官になりました。振り出しへは、千歳署勤務でした。その後、釧路署、北見署でそれぞれ地域課自動車警ら係勤務を経て、平成14年の天塩署から駐在所勤務となり、この4月に帶広署の上士幌駐在所から訓子府に着任しました」

「父親や兄、妹の夫など家族や親類に警察関係者が多く、自分も学生時代

「から警察官をめざしていました。民間企業に勤めたあと、自分の夢を実現させるため、警察官の試験を受け、今この仕事に生きがいを感じています」

「着任の抱負は、地域の安全・安心を保つため、地域の一員としてがんばることです。近年は、お年寄りを対象とした悪質訪問販売や振り込め詐欺などが増えてます。機会があれば、そういうふた犯罪に遭わないための心構えなどを講話したいと考えています」

「平成9年から14年までの北見署時代以来の北見署勤務です。訓子府町はあまり来たことがないので、現在地理を覚えるのにけんめいです。訓子府は静かで良い所です。とても住みやすいですね」

「駐在所長は、地域のさまざまな会合やイベントにも積極的に顔を出すことも役目です。多くの活動に参加しながら、早く地域に溶け込みたいと思っています」

「趣味は、インターネットで情報を得ることやパークゴルフです。近くにはたくさんのお店があるので、休日には楽しみたいですね」

# くわなつぶ ファン



橋詰 紗菜さん  
(西幸町 23歳)

”飛躍の年にしたいですね“